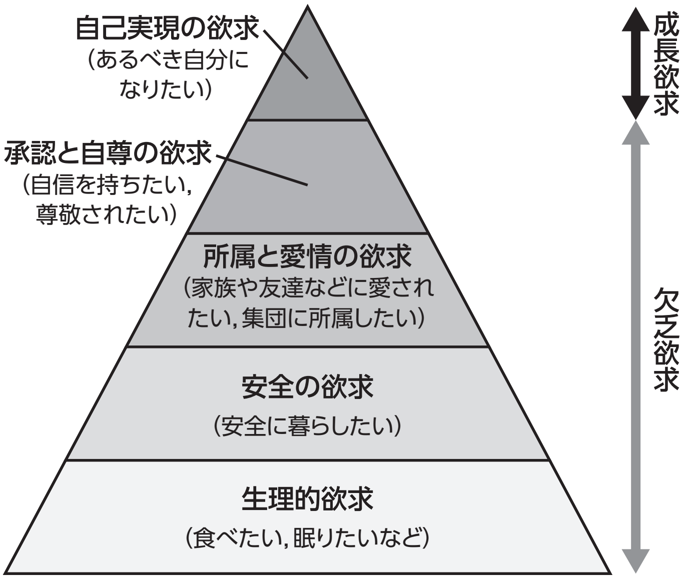
PART3 自己の理解

Chapter1　自己実現の欲求

目標
マズローの欲求階層説について知ろう。
最も重要な高次元の欲求とは何か，考えてみよう。

1　マズローの欲求階層説

アメリカの心理学者〔　　　　　　　　　〕は，人間の**欲求**を**欠乏欲求**と〔　　　　　〕**欲求**の２つに大別したうえで〔　　〕**段階**に分類した。



マズローの欲求階層説

※マズローの５段階説以外にも，生理的欲求（食欲・睡眠欲・性欲など）である**一次的欲求**，社会的欲求（金銭欲・名誉欲など）である**二次的欲求**の２つに大別する説もある。

2　欠乏欲求

欠乏欲求とは，それが満たされていないと不安や緊張を感じ，「欲しい」という感情が生まれる基本的欲求。低次元の欲求がある程度満たされると，高次元の欲求が出現する。

①**生理的欲求**

②安全の欲求

③所属と愛情の欲求

④承認と自尊の欲求

※「キャラ作り」に振り回されてしまう現代人は多い。

3　成長欲求

〔　　　　〕**欲求**とは，４つの欠乏欲求が満たされると最高次元である５つめに出現する「成長したい」という感情のこと。

⑤〔　　　　　　　　〕**の欲求**

※「あるべき自分になりたい」という欲求。これに従って行動することで，健全で幸福な人生を送ることができるとされる。

まとめ

マズローの欲求階層説は，欲求を５段階に分けたものである。

最も重要な高次元の欲求は，自己実現の欲求である。

Chapter2　自己への不満

目標　劣等コンプレックスについて知ろう。
身近な話題で葛藤について考えてみよう。

1　劣等コンプレックス

①〔　　　　〕**感**

能力が足りないことや適性がないことなどを自覚して生まれる感情。

②〔　　　　　　　　　　　　　　〕

感情のわだかまり状態。

※①②が合わさり，青年期にはよく**劣等コンプレックス**が形成される。

2　青年期平穏説

多くの青年は，表面的には何事もなく大人になっていく（＝**青年期平穏説**）。

↓↓↓

しかし，青年は大人に比べて十分な経験や自信がなく傷つきやすい。

↓↓↓

身長や体型，髪型などを必要以上に気にしたり，他人の家庭環境や特技が羨ましくなったりするなど，人には言いにくい〔　　　　〕を抱えることも多い。

※オーストリアの心理学者アドラーは，人は必ず劣等感をもつが，他者と共感することのできる共同体感覚を身につけるなどしてそれを克服していく過程で，各自の性格がつくられていくと説いた。

3　欲求不満〔フラストレーション〕

人は一般的に，欲求の充足が妨げられると心の緊張が高まり感情がいら立ち，深刻な不安に陥る＝〔　　　　　　　　〕**〔フラストレーション〕**を抱える。

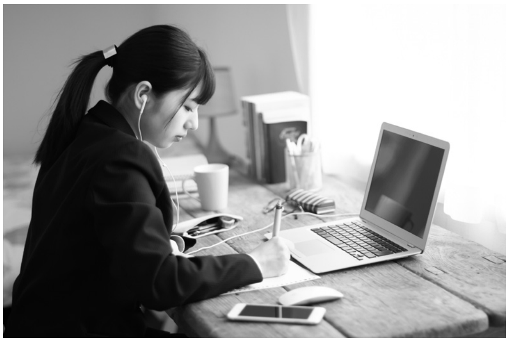
※これは劣等コンプレックスとも関係し合っているが，欲求不満に対する〔　　　　〕**〔トレランス〕**を高めることは，青年期の課題である。

4 葛藤〔コンフリクト〕

複数の欲求が強く働き, どちらにも決めがたい状態を〔　　　　　〕〔**コンフリクト**〕という。青年をマージナル＝マン〔境界人･周辺人〕と定義したドイツの心理学者〔　　　　　　　　〕は，葛藤を以下の３つに分類している。

①「**接近―接近**」型　　～したいが～もしたい
　例：遊びたいが勉強もしたい
②「**回避―回避**」型　　～も避けたいし～も避けたい
　例：仲間外れも避けたいしテストに失敗することも避けたい
③「**接近―回避**」型　　～したいが～は避けたい
　例：遊びたいがテストに失敗することは避けたい

遊びたい


勉強もしたい

まとめ
劣等感とコンプレックスが合わさると，劣等コンプレックスになる。
テストや受験に備えて勉強している自分自身も，葛藤を抱えているはず。

第 1 講　PART3　確認問題

1 人間の欲求は，下位の欲求から上位の欲求へと段階的に発展していくという欲求階層説を唱えた人物はだれか。

① ユング　② マズロー
③ エリクソン　④ フロイト

2 二次的欲求にあてはまるのは何か。

① 睡眠欲　② 名誉欲
③ 食欲　④ 性欲

3 マズローの欲求階層説のうち，最も低位に位置する欲求は何か。

① 安全の欲求　② 承認と自尊の欲求
③ 生理的欲求　④ 所属と愛情の欲求

4 マズローの欲求階層説のうち，最も高位に位置する欲求は何か。

① 承認と自尊の欲求　② 安全の欲求
③ 所属と愛情の欲求　④ 自己実現の欲求

5 マズローの欲求階層説のうち，成長欲求にあてはまるのは何か。

① 所属と愛情の欲求　② 自己実現の欲求
③ 承認と自尊の欲求　④ 安全の欲求

6 感情のわだかまり状態のことを何というか。

① コンプレックス　② トレランス
③ コンフリクト　④ フラストレーション

7 人は必ず劣等感をもつが，それを克服していく過程で，各自の性格がつくられていくと説いた人物はだれか。

① レヴィン　② フロイト
③ アドラー　④ ユング

8 欲求が満たされない状態のことを何というか。

① コンプレックス　② アパシー
③ コンフリクト　④ フラストレーション

9 複数の欲求が強く働き，どちらにも決めがたい状態のことを何というか。

① コンフリクト　② フラストレーション
③ コンプレックス　④ モラトリアム

10 レヴィンの葛藤の類型のうち，「接近ー回避」型の例にあてはまるのはどれか。

① 遊びたいがテストに失敗することは避けたい
② やせたいが食べたい
③ 仲間外れ，テストの失敗ともに避けたい
④ 遊びたいが勉強もしたい

第1講　PART3　確認問題　解答

1 解答：②

マズローは，人間の欲求を欠乏欲求と成長欲求の２つに大別したうえで５段階に分類した。

①：パーソナリティを外向型と内向型に分けた人物。
③：人生には８つの発達段階があるとした人物。
④：青年期の人間関係を「ヤマアラシのジレンマ」と呼んだ人物。

2 解答：②

二次的欲求とは社会的欲求のことである。名誉欲のほか金銭欲などがある。

①：一次的欲求（生理的欲求）にあてはまる。
③：一次的欲求（生理的欲求）にあてはまる。
④：一次的欲求（生理的欲求）にあてはまる。

3 解答：③

最も低位に位置する生理的欲求とは,「食べたい」,「眠りたい」などといった欲求である。

①：下から２つめに位置する欲求である。
②：下から４つめに位置する欲求である。
④：下から３つめに位置する欲求である。

4 解答：④

最も高位に位置する自己実現の欲求とは,「あるべき自分になりたい」という欲求である。

①：上から２つめに位置する欲求である。
②：上から４つめに位置する欲求である。
③：上から３つめに位置する欲求である。

5 解答：②　成長欲求とは，４つの欠乏欲求が満たされると５つめに出現する「成長したい」という感情のこと。

①：欠乏欲求にあてはまる。
③：欠乏欲求にあてはまる。
④：欠乏欲求にあてはまる。

6 解答：①　コンプレックスと劣等感が合わさり，青年期によく劣等コンプレックスが形成される。

②：欲求不満に対する耐性のこと。
③：葛藤のこと。
④：欲求不満のこと。

7 解答：③　劣等感を克服していく過程には，他者と共感することのできる共同体感覚を身につけることなどがあげられる。

①：青年をマージナル＝マン〔境界人・周辺人〕と定義し，葛藤を３つの型に分類した人物。
②：青年期の人間関係を「ヤマアラシのジレンマ」と呼んだ人物。
④：パーソナリティを外向型と内向型に分けた人物。

8 解答：④　欲求不満のことである。

①：感情のわだかまり状態のこと。
②：無気力のこと。
③：葛藤のこと。

9 **解答：①**

葛藤のことである。

②：欲求不満のこと。
③：感情のわだかまり状態のこと。
④：青年期における猶予期間のこと。

10 **解答：①**

「接近－回避」型は「～したい」という欲求と「～は避けたい」という欲求とが同時に生じたときの葛藤の型である。

②：「接近－接近」型の葛藤である。
③：「回避－回避」型の葛藤である。
④：「接近－接近」型の葛藤である。